

オレンジカフェさぎのみや たより

第49号 2025年12月1日



お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう

オレンジカフェの開催予定

オレンジカフェさぎのみやは、下記のとおり開催します。皆様お越しください。

- 日時 2025年12月16日(火) 午後1時30分から午後3時30分頃まで
場所 鷺宮区民活動センター3F 洋室2号
- 日時 2026年1月20日(火) 午後1時30分から午後3時30分頃まで
場所 上記と同じ



新宿御苑の菊

菊の香や
奈良には古き
仙達
松尾芭蕉

丹精の
菊みよと垣
つくろはず
久保田万太郎

子狐の
かくれ貌(かほ)なる
野菊哉
与謝蕪村

私の近況

鷺宮一丁目に住み、82歳と7か月の梶謙一

こんにちは、2021年6月13号以来、2回目の投稿です。あれから4年、妻のデイサービス通いが始まったこと、気力体力が大分衰えたことのほか、何ごともなくあっという間に時間が過ぎていきます。相変わらず、月1度、三浦市の妻の実家で農作業の手伝いに行っていますが、年々、任される仕事が楽なものに変わっています。心配されるのと期待されなくなっているのですね。少し淋しい想いはありますが、無理は禁物と心得、仰せに従っています。

頭の体操には、最近川柳を始めました。友人3人ラインを組み、時事句などで競っています。NHKで賞を取った人がいて、その厳しい批評に耐えています。

恥ずかしながら数句 → 「初日の出これは正(まさ)しく天動説」、「米高し米粒粒を睨みつけ」、「古川米小泉夫妻のおもてなし」、「パック酒いくら飲んだか悟られず」、「はやり歌高い声出ずご詠歌に」

認知症を知るワンポイント

—— 認知症への不安 ——

認知症の多くは治りません。また、予防することもほとんど無理です。（例外はアルコール依存症からくる認知症です。これはお酒を飲みすぎないことで予防することができます）

認知症になることは防げませんが、認知症になることへの不安を防いだり、和らげることはできるのではないのでしょうか。多くの認知症不安は、認知症というものを誤解している（させられている）ことで増幅されているのだと思います。

年をとって物忘れが多くなったり、人の名前が出なかったり、暗算がちょっと遅くなったり、日付を間違えたり、年齢を言い間違えたりするような正常な認知機能の低下まで認知症だ、認知症だと、テレビなどで毎日のように話題にされると誰だって余分な不安を抱くのではないのでしょうか。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

《もの忘れ相談会》 中野区役所1階

12月11日（木）、2026年1月19日（月） 午前10時～午後3時半（受付3時迄）

・ 認知症の何でも相談 自分や家族、近隣・知人・友人のこと

認知症とは、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態をいいます。認知症の経過とその対応について、中野区地域支えあい推進部資料を抜粋しました。（太田）

認知症の経過と対応

○ 認知症の疑い

- ・ 同じことを何度も聞く。
- ・ 約束したことを忘れる。
- ・ 探し物が増える。
- ・ 不安、いらいら、あせり、抑うつ等がある。

家族の心構え

- ・ 運動や近所づきあいで社会参加を促すことで予防や症状の進行を抑えましょう。
- ・ 認知症を理解し、接し方の基本やコツを学びましょう。周囲の気づきが大切です。

○ 認知症を有するが日常生活はほぼ自立

- ・ 買物の際に小銭が払えない。
- ・ 同時に複数のことが処理できない。
- ・ 「物を盗られた」という。
- ・ 日にちや時間を間違える。

○ 誰かの見守りがあれば日常生活は自立

- ・ 季節に応じた服を選べない。
- ・ たびたび道に迷う。
- ・ トイレや部屋の場所がわからない。

○ 日常生活に介護が必要

- ・ 着替えやトイレがうまくできない。
- ・ 歩行が不安定になる。
- ・ 飲み込みが悪くなる。

家族の心構え

- ・ 認知症が心配な場合は、早めに医師に相談しましょう。
- ・ 困ったことがあったら早めに地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに相談しましょう。
- ・ 認知症カフェや家族会など、介護の悩みや不安を打ち明けられるところとつながりましょう。



編集後記 皆様お元気ですか。寒くなりました。特にこの季節、要支援・要介護の危険性が高い状態にならないよう、運動、栄養、社会参加という3つの柱に留意し健康維持に努めましょう。次回のカフェは12月16日（火）です。スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしています。

発行責任者 オレンジカフェさぎのみや代表 太田義春
連絡先 090-9672-6585